PUERTO NARE
MUNICIPIO CON ALIMENTO
PARA TODOS



PUERTO NARE
MUNICIPIO CON ALIMENTO
PARA TODOS







Equipo Gestor de Seguridad Alimentaria y Nutricional Puerto Nare
Junta de Acción Comunal Barrio El Progreso
Proyecto Pedagógico Institución Educativa Rural la Sierra / Puerto Nare
Corporación Desarrollo y Paz del Magdalena Medio CDPMM
Alcaldía Municipal Puerto Nare
Asesoría en SAN: Mariela Mantilla N., Corporación Obusinga
Asesoría en Comunicación: José Luís Muñoz
Asesoría Técnica Agropecuaria: Emigdio López. Duarte
Diseño: Juan David Ardila

Puerto Nare 2008





PUERTO NARE
MUNICIPIO CON ALIMENTO PARA TODOS

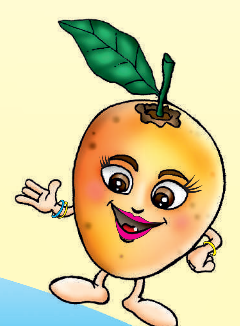


Árboles de Todos, Alimento para Todos es una estrategia que consiste en establecer cultivos de árboles frutales en sitios públicos del municipio de Puerto Nare para que sean cuidados, protegidos y aprovechados por todos los ciudadanos. En este caso, los árboles adquieren la categoría de bienes públicos, lo cual significa que el bien pertenece y beneficia a todos y por lo tanto requiere una acción de corresponsabilidad frente a su cuidado, preservación y adecuada utilización por parte de la institucionalidad local y la ciudadanía en general.









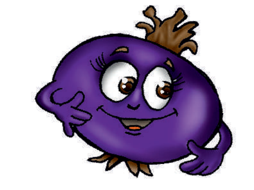
La estrategia se convierte en un ejercicio pedagógico encaminado a construir ciudadanía y a posicionar en el imaginario colectivo la necesidad de aunar esfuerzos para garantizar que los alimentos básicos, como bienes públicos, logren una cobertura total de la población del municipio.

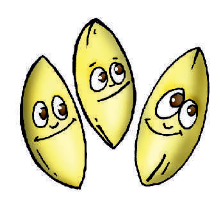
En tal sentido, el esfuerzo debe culminar en una serie de propuestas ciudadanas e institucionales para afrontar juntos el problema de hambre crónica y apostarle a una solución estructural que permita avanzar firmemente hacia la garantía plena del derecho a la alimentación de la población.









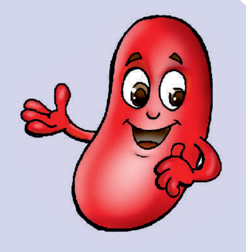


Posicionar en la agenda pública y ciudadana la problemática de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) del municipio y la necesidad de dar a los alimentos básicos el estatus de bienes públicos.

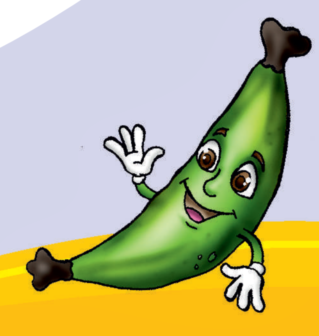
Formar ciudadanos y ciudadanas comprometidas con la Seguridad Alimentaria y, en consecuencia, en capacidad de participar en las decisiones que afecten el derecho a la alimentación.

Promover e impulsar en las instituciones y servidores públicos la necesidad de implementar políticas públicas coherentes con la problemática de SAN y consecuentes con la garantía del derecho a la alimentación.

El Equipo Gestor de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Puerto Nare busca involucrar a la institucionalidad local y a la ciudadanía en general para que entre todos construyamos política públicas que permitan que los habitantes del territorio gocen plenamente del derecho a la alimentación.









EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

Es la posibilidad de todos los seres humanos de acceder a una alimentación adecuada y de manera sostenible, culturalmente aceptada y con respeto a la dignidad humana.

Una adecuada alimentación hace referencia a:

- La disponibilidad de comida en cantidad y calidad suficientes para satisfacer la necesidad de la dieta de cada individuo.
- Este alimento debe estar libre de sustancias perjudiciales y debe ser aceptable culturalmente. Además, debe ser asequible y sostenible, es decir, garantizarlo para ésta generación y la próxima y no debe interferir en el goce de los otros derechos.

Para satisfacer el derecho a la alimentación se necesita, además de la comida, otros elementos tan importantes como ésta: servicios de salud, justa distribución de los ingresos, educación, trabajo y cuidado especial para los más vulnerables, ya se trate de grupos o de individuos.

EL ESTADO TIENE TRES NIVELES DE OBLIGACIONES:

- Respetar, es decir, permitir a cada uno usar libre y óptimamente los conocimientos para que por si mismo o en asocio con otros se garanticen los alimentos suficientes.
- Proteger a sus asociados contra el fraude y el comportamiento no ético del comercio, y el mercadeo de productos peligrosos y dañinos. En cuanto a la alimentación en sí, asegurar medidas para mejorar los sistemas de producción, conservación y distribución del alimento, aprovechando los conocimientos culturales, científicos y técnicos de la población y desarrollando sistemas de reforma agraria.
- Satisfacer los derechos de aquellos que por si mismos no pueden proporcionarse el disfrute de los Derechos Económicos Sociales y Culturales (DESC).





FASES DE LA ESTRATEGIA

Para que la estrategia ***Árboles de Todos, Alimento para Todos*** se convierta en un hecho, se requiere avanzar por diferentes fases, destacando en todas ellas la participación de la comunidad en conjunto con la institucionalidad local:

1. Gestando alianzas : Preparando las semillas

Esta primera fase implicó la socialización de la idea en diferentes espacios de la vida municipal: administración municipal, sector educativo, grupos y redes de jóvenes, mujeres, campesinos, empresa privada, sector salud, iglesias, etc. Con todos ellos se conformó un grupo de aliados para trabajar unido en torno a una serie de compromisos concertados.

2. Formación de formadores (Abonando el terreno)



2. Formación de formadores: Abonando el terreno

Corresponde al proceso de sensibilización y formación de líderes, jóvenes y niños que se convierten en los impulsores y principales socializadores de la estrategia a nivel ciudadano.



Todos estos líderes son los encargados del desarrollo de las diferentes expresiones comunicativas que simbólicamente representen el espíritu de la estrategia y dan a conocer la problemática de la SAN, a través de acciones creativas y lúdicas, eventos de socialización y la gestión y preparación de los lugares públicos destinados a la siembra de los árboles.



3. Sembrando esperanzas: plantando los árboles

En esta fase se lleva a cabo la ubicación de los árboles frutales ya existentes en sitios públicos y la siembra de los nuevos. Con la siembra del primer árbol, simultáneamente se lleva a cabo el lanzamiento de la estrategia, la cual implica la adopción de compromisos específicos con las comunidades cercanas a los sitios de siembra para su protección y mantenimiento (JAC, Instituciones educativas, etc.)







4. Recogiendo frutos: Disfrutando lo sembrado

Esta fase se materializa con el compromiso político y ciudadano con la Seguridad Alimentaria y Nutricional y con los alimentos básicos como bienes públicos. Este compromiso deberá expresarse en acciones tales como:

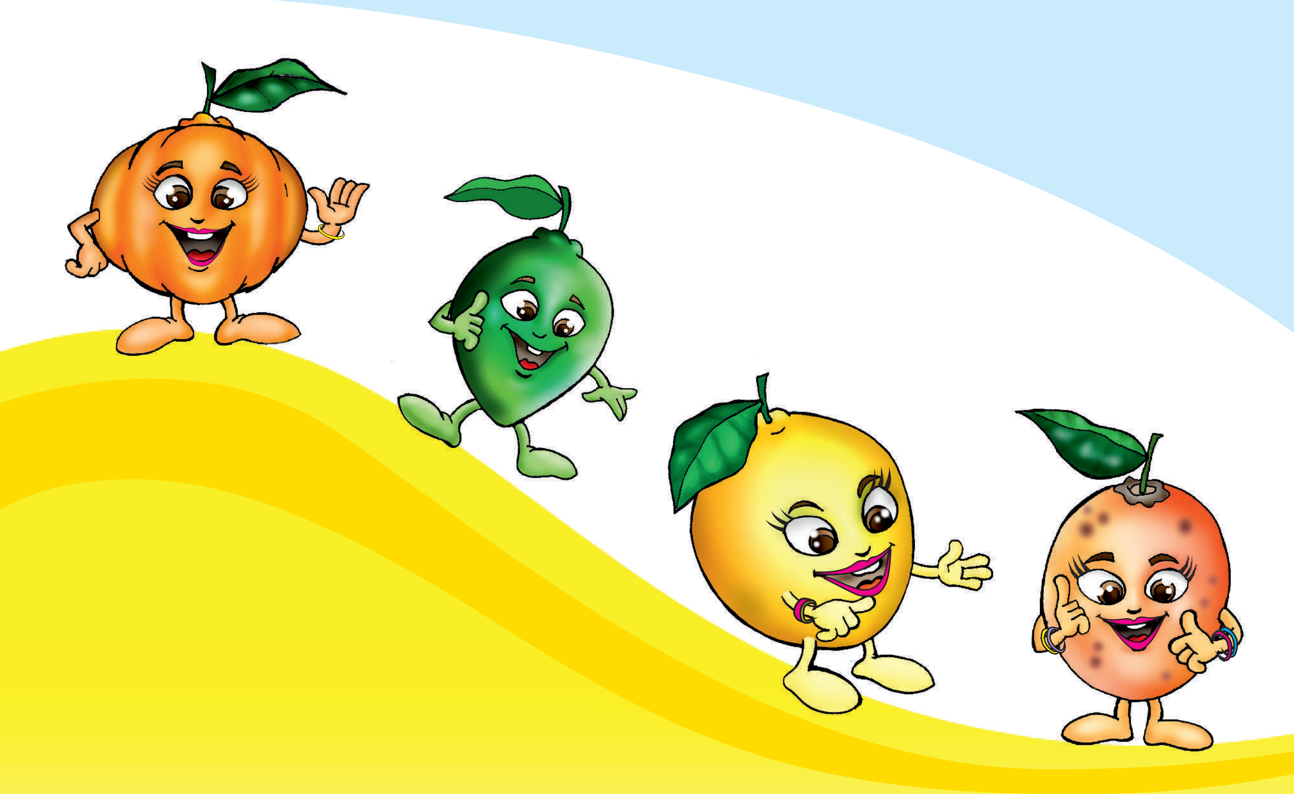
- Propuestas participativas que garanticen y viabilicen el derecho a la alimentación.
- Encuentros entre ciudadanía y la institucionalidad local para debatir, discutir y proponer acciones frente a la problemática de SAN.



- Nosotras formamos parte de los **alimentos básicos del municipio**, poseemos numerosas propiedades alimentarias y nutricionales.

- Vamos a estar sembradas en sitios públicos, como símbolo de que **los alimentos básicos son bienes públicos**, y como tal, el Estado debe velar para que todas las familias, sin excepción, nos puedan consumir.

- Nuestra presencia permite recordar que t**odo ser humano tiene derecho a la alimentación.**
  Y ustedes como ciudadanos deben velar por nuestro cuidado y preservación



Somos las mejores amigas de tu alimentación!!



EL LIMÓN

Soy originario de Asia, de donde fui llevado a España. Actualmente me cultivan en todos los países tropicales y subtropicales.

Tengo forma ovalada o elíptica según la variedad. Mi color está entre el amarillo y el verde. Poseo una gran riqueza, representada en:

- Vitamina C, que interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y, dientes. Esta vitamina favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

- Ácido cítrico, que posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C.

- Potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal y el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Soy muy jugoso, de ahí que la gente prefiera mi zumo, con el que se preparan exquisitos postres, jugos, sorbetes y limonadas. También me emplean para aderezar o realzar el sabor de frutas, verduras, pescados, carnes y otras preparaciones culinarias.

También tengo mi lado seductor: a todos "se les hace agua la boca" cuando sienten mi presencia.



ADIVINANZA:

Agrio es su sabor,
bastante dura su piel
y si lo quieres tomar
tienes que estrujarlo bien.



LA MANDARINA

Provengo de las zonas tropicales de Asia. Se cree que mi nombre se debe al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

Soy de forma esférica ligeramente aplanada, de color anaranjado intenso.
Mi principal componente es el agua.

- Todos me aprecian porque le aporto al organismo muchas cosas, principalmente fibra que favorecer el tránsito intestinal.
- Vitamina C, aunque en esto la naranja me lleva una buena ventaja
- Provitamina A o beta caroteno que se transforma en vitamina A, esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- Ácido fólico, que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Me consumen principalmente como fruta para aprovechar mi fibra.

ADIVINANZA:

Soy la fruta cantarina,
soy la fruta bailarina,
por eso mi nombre
todo el mundo lo adivina.







LA GUAYABA

¿Y de la guayaba qué?

Tengo un origen "sabrosón". Soy originaria del Caribe, América Central y el norte de Sur América. Las hojas de mi árbol son contrarias, simples, de elípticas a ovaladas, de 5 a 15 centímetros de largo. Las flores son blancas, con cinco pétalos y numerosos estambres.

- Nosotras las guayabas somos muy variadas, algunas somos dulces, otras semiácidas y ácidas; generalmente somos de forma redondeada, no muy grande. Cuando estamos maduras exhalamos un profundo aroma que nos hace muy sugestivas y tentadoras.
- Soy la fruta más rica en vitamina C, por lo cual me consideran el antigripal natural.
- Aporto además Vitaminas del grupo B: Tiamina (B1), Riboflamina (B2), y Niacina (B3), contengo Provitamina A y Potasio.

Mi aporte de fibra es elevado, por lo que produzco un suave efecto laxante y prevengo o reduzco el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.

Mi sabor, aroma y textura, me hacen un ingrediente indiscutible en jugos, mermeladas, dulces y recetas de repostería.



ADIVINANZA:

Una niña estaba en el balcón, pasó un perro, le dijo "gua gua" y la niña le contestó "allá va".



LA NARANJA

- Soy el naranjo dulce, vengo de las regiones surorientales de Asia, en concreto de la zona sureste de China y el archipiélago malayo.

- Mi forma es esférica, más o menos achatada por los polos, de color anaranjado.

- Posee un alto contenido de agua. Soy rica en Vitamina C, ácido fólico y potasio. Contengo cantidades apreciables de Provitamina A o beta-caroteno, responsable de mi color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes.

- Mi cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en mi parte blanca, entre la pulpa y la corteza, por lo que mi consumo favorece el tránsito intestinal.

Me consumen principalmente como fruta, en zumo o para la fabricación de distintos derivados como mermeladas y postres.

CANCIÓN INFANTIL

Naranja dulce
limón partido
dame un abrazo
yo te lo pido...







CÓMO PUEDE AYUDAR A CUIDARNOS?

Los árboles son seres vivos que requieren nuestra atención y cuidado para su adecuado crecimiento. Son como hijos nuestros que vamos levantando desde que son semilla y que, al igual que los niños, crecerán sanos y fuertes si les brindamos alimento, atención y afecto a lo largo de sus vidas. Y así como nos esmeramos en tener todo lo necesario para la llegada de nuestros hijos al mundo, los árboles demandan una atención similar desde incluso antes de nacer.

SIEMBRA

Nada mejor para darle la bienvenida a un árbol que tener suelos permeables y profundos. Para esto, necesitaremos abrir huecos de 40 x 40 x 40 cms y abonar una semana antes de poner en ellos los "árboles bebés" (almácigos).

- Transplantar los almácigos de árboles retirando con cuidado la bolsa para evitar dañar la raíz. Colocarlo en el centro del hueco y rellenarlo con tierra. Regarlo sin encharcar.
- Sembrarlos en horas de la mañana o por la tarde cuando el sol esté bajo.



Siembra



ABONO

Utilizar abono orgánico de 3 a 4 veces por año. Aplicarlo en la gotera, no pegado al tronco.



Abono



Regarlos si no ha llovido y antes de salir el sol o después de ocultarse.



Riego



PODA

Existen dos clases:

De formación: Se realiza después del primer año de siembra para eliminar el tocón, los rebotes o chupones que surjan del patrón. Cuando las plantas son jóvenes debe hacerse con suavidad.

De fructificación: Se hace cada año sobre ramas muertas o enfermas. Esto da vigor a las otras ramas, mejora la polinización y la cantidad y calidad de la cosecha.



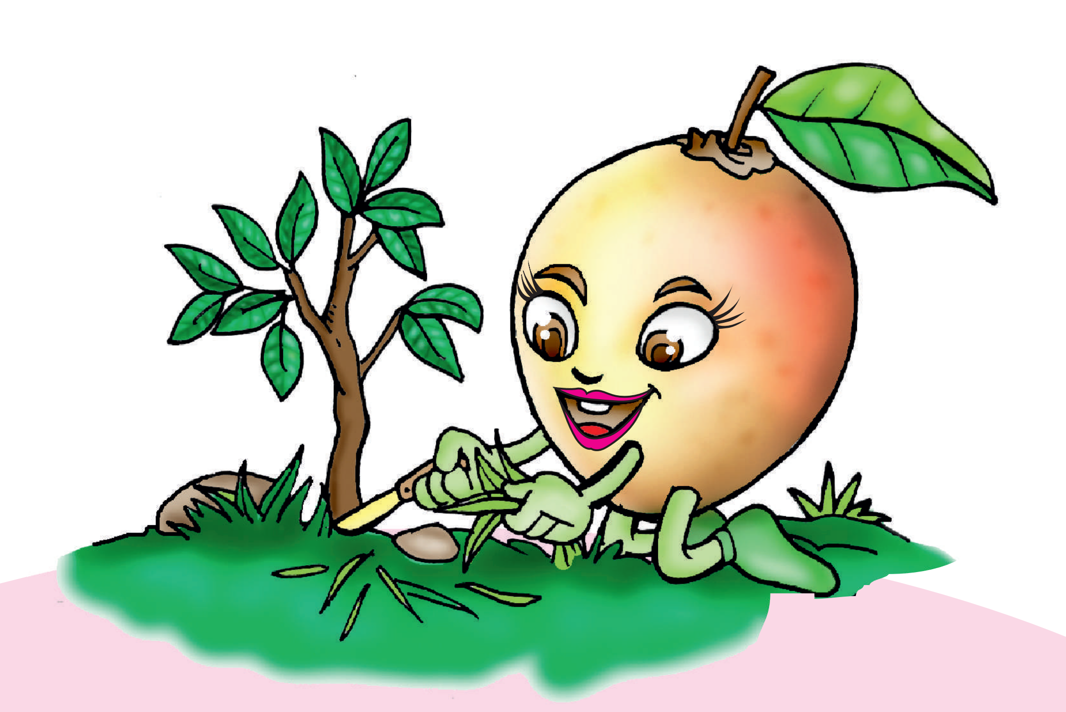
Poda





DESHIERBE

Retirar manualmente musgos, plantas trepadoras, comején y hormigueros. Arrancar las plantas que crecen a su alrededor para que no compitan con el frutal y dejarlas en el terreno para proteger y abonar el suelo.



Deshierbe



Por favor no me golpeen, cuídame, evita cogerme cuando haga mucho sol, déjame crecer y madurar, quiéreme mucho



Trátame con amor y cuidado que yo sabré recompensar toda tu dedicación